Rok IV. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1898.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł. a. 50 ct. — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europ. i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. = 75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 105. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 2. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32. | Luty.

Zwyrodnieni ludzie — zwyrodniony naród!

Lekarz dr. Damm wystąpił znowu publicznie w roku bieżącym z pouczającemi swemi odczytami o zwyrodnieniu ludzi a szczególnie o degeneracji narodu niemieckiego (patrz nr. 1. Z chwil bieżących). Poglądy jego stoją w zupełnej sprzeczności z zapatrywaniami wielu jego ziomków, wielu niemieckich uczonych zapaleńców (niezawodnie w najwyższym stopniu zdegenerowanych!), którzy — uważając siebie i swe plemię za najbardziej cywilizowane — zieją nienawiścią i chęcią zagłady oraz zarażenia ,,chorobą kulturną‘‘ wszystkich, którzy na tem szczeblu osławionej ,,kultury‘‘ jeszcze niby nie stanęli. Przypominamy tu tylko rozumowania staruszka Mommsena jako też obrady i wypadki ostatnich miesięcy i tygodni. Czyż to nie wyniki i zjawiska zwyrodnienia ludzkiego? Badania naukowe dra D. najlepiej to potwierdzają; otóż w krótkich słowach streszczenie jego poglądów:

Naród niemiecki nie znajduje się na szczycie swej siły i swego dobrobytu, ale już spada z góry na dół; zwyrodnienie (degeneracja) ogarnęła znacznie przeważającą część poszczególnych członków tego narodu.

Zwyrodnienie polega na psuciu się i zaniku miazgi (śpiku, mlecza), rdzenia pacierzowego i mózgu, co powoduje słabość ogólną, nerwowość, przedwczesne starzenie, jako też wogóle wszystko, co nazywamy cierpieniem przewlekłem (chronicznem), dalej wsteczność duchową oraz wady i zepsucie charakteru.

Rozmaity bywa stopień zwyrodnienia tak u osób poszczególnych — jak też krajowców lub nareszcie u różnych narodów (tz. cywilizowanych) i szczepów. Najdalej w kierunku zwyrodnienia zaszli wedle dra D. Hiszpanie. Czem Hiszpanja za Karola V, a czem jest dzisiaj? Najbliższymi Hiszpanów są Austrjacy i południowi Włosi, następnie Francuzi. Jakież to wątłe, blade, słabowite dzieci składają największą dostawkę do wojska francuskiego! Paryżanie nazywają ich szyderczo *„piou — piou“*. Po Francuzach najbliższe miejsce zajmują Amerykanie północni, dalej Niemcy a po nich Anglicy, którzy pod względem zwyrodnienia stoją cokolwiek lepiej od Niemców. Jako ludzi prawidłowo zdrowych można wskazać Norwegczyków a

także niższe i średnie klasy ludności w państwie rosyjskiem. Ludność zamieszkałą w Niemczech zestawia dr. D w następujący porządek kolejny zwyrodnienia, rozpoczynając od okolic i prowincyj, w których mieszkańcy są najmniej zwyrodnieni:

1. Prusy Wschodnie i Zachodnie, Księstwo Poznańskie.
2. Szlezwik, Holsztyn, Wyrtembergja.
3. Okolica nadreńska, Badenja, Turyngja, Frankonja, Szląsk, prow. saska.
4. Saksonja (królestwo).

A zatem z pośród ludności zamieszkałej w Niemczech stosunkowo najwięcej zwyrodzeni są Sasi, stosunkowo najmniej zaś kresy wschodnie a więc przeważnie polskie.

Do prawidłowo zdrowych ludzi w Niemczech zalicza dr. D. jedynie tylko mieszkańców Alp bawarskich.

Co jest przyczyną i które to są objawy degeneracji? Otoż prawdziwą przyczyną zwyrodnienia jest wedle dra D. choroba, i to choroba w całem i prawdziwem znaczeniu tego słowa. Jestto choroba tego samego rodzaju, jak tyfus, malarja, influenca itp. Jestto choroba, która zawsze doprowadzała narody — po latach siły i potęgi — do niskiego rozpędu moralnego i duchowego jako też do ciężkich cierpień ciała i duszy, choroba powodująca w każdym poszczególnym razie upadek narodów. Jestto choroba, która do dnia dzisiejszego była klątwą narodów, choroba, na której to się sprawdza zdanie o przekleństwie, mającem spadać z rodziców na dzieci aż do tysiącznego pokolenia. Jestto choroba, która niezawodnie pomiędzy ludźmi panuje od czasu ich tz. kultury — od którego to czasu sprowadza ludziom nieskończone udręczenia i bóle, kłopoty, biedę, nędzę i ubóstwo.

Ponieważ więc choroba ta z tz. kulturą ścisle jest połączoną, ponieważ zawsze bardziej rozszerza się z postępami kultury a z drugiej strony także poniekąd przyspiesza rozwój kultury, dla tego chorobę tę nazwać można „chorobą kulturną“.

Mimo że choroba ta zawsze istniała, mimo że w groźny sposób panowała w czasie wzmagającej się degeneracji każdego narodu i miljony ludzi ogarnęła, mimo że znaną była z wielu zjawisk — niestety choroba ta nie została do dziś dnia poznaną przez naukę, nie została przez nią zbadaną w swych przyczynach i całkowitym przebiegu.

Choroba ta ogarnia nietylko ciało, ale i duszę. Podlegają jej jednako książęta i robotnicy, bogaci i ubodzy, mężczyźni i kobiety. Straszną chorobę tę wywołują niekorzystne wpływy, pochodzące prócz z odziedziczenia głównie z omyłek i uchybień nienaturalnej zmysłowości, z grzechów popełnionych przez ludzi w młodości i w małżeństwie.

Zadaniem czasów dzisiejszych powinno być zapanowanie nad zwyrodnieniem i odrodzenie ludzkości. Poznać stan swego narodu i starać się wszelkiemi siłami skierować go na lepszą drogę, oto patryotyzm prawdziwy i szlachetny!

(Dalsze artykuły w tym kierunku nastąpią. Red.)

Niebezpieczeństwo łagodnej zimy.

Nikt z nas nie pamięta tak łagodnej zimy jaka jest obecnie. Otóż wyjątek z reguły nasuwający nam pytanie, w jakim stosunku stoi łagodność zimy do zdrowia ludzi? — Na to pytanie nie można odpowiedzieć jednem zdaniem, niech nam zatem wystarczy przynajmniej wykazanie, dla kogo zbyt łagodna zima może być najbardziej niebezpieczną.

Rozpoczynamy tu od bakteryj, ale tylko w przypuszczeniu, że wszyscy nasi czytelnicy są o tem dostatecznie przekonani, iż groźna ta niegdyś armja drobnoustrojów nie jest bezpośrednią przyczyną chorób, jak to medycyna szkolna uczy, ale, że jest tylko skutkiem lub objawem towarzyszącym chorobom; nie powinniśmy zatem bakteryj zawsze uważać za wrogów czyhających na zdrowie nasze, ale powinniśmy nieraz w nich uznać przyjaciół pomagających nam usunąć od czasu do czasu brudy i śmiecie z wnętrza ciała naszego. Jak wiadomo, najbardziej sprzyjają rozwojowi bakteryj wilgoć i ciepło; trzaskający zaś mróz szkodzi niezawodnie o wiele więcej tym żyjątkom niż nam ludziom (z wyjątkiem pijaków!). Prócz tego muszą bakterje koniecznie mieć dosyć stósownego materjału pokarmowego. Oczywiście w zimie zbyt łagodnej znajdują pasożyty te wszelkie warunki życia i rozwoju, bo mają i wilgoć i ciepło; pokarmu zaś

znajdują głównie w organizmie takich osób, które w sobie noszą dużo cząstek martwych, brudów czyli materyj chorobotwórczych. Osoby takie, zwykle otyłe, z grubym karkiem, wyglądują na pozór zdrowo, ale one to właśnie najczęściej zapadają na choroby ostre, lub zaraźliwe, one właśnie stają się nieraz wprost pastwą bakteryj. Dlatego też spostrzegamy, że np. na durzycę (tyfus) najprędzej zapadają osoby dobrej tuszy, osoby niby to zdrowe i bardzo silne. A zatem dla takich osób może być bardzo niebezpieczną zbyt łagodna zima, skoro nie będą ostróżne, skoro nieprawidłowego sposobu życia co rychlej nie zmienią.

Ale jeszcze bardziej niebezpieczną może być łagodna zima dla dzieci. Dokonane statystyki wskazują, że błonica (dyfterja) zawsze się wzmaga podczas wilgotnego ciepła — że wysokość śmiertelności wskutek choleryny (Brechdurchfall) stoi w prostym stosunku do wysokości ciepłoty — że płonica (szkarlatyna) silniej występuje po deszczach i wichrach a mianowicie po wiatrach wschodnich — że ostre zmiany ciepłoty powietrza powiększają śmiertelność wskutek panowania kokluszu (Keuchhusten) a głównie u dzieci słabowitych — że zaś łagodne zimy a chłodne lata zmniejszają niebezpieczeństwo odry (żarnic-Masern).

Otóż przyczyny, dla których rodzice powinni się mieć na baczności. Dla zapobieżenia złemu wymienić tu wypada przynajmniej następujące ogólne prawidła:

S t o p n i o w e hartowanie w celu zabezpieczenia się od „zaziębienia", które nie należy uważać za żadną chorobę, ale tylko za p o d n i e t ę ż y c i o w ą, pobudzającą ciało do silniejszej pracy i do wyrzucenia z siebie brudów. Dla przyzwyczajenia skóry do zmian powietrza, należy także w zimie częściej się k ą p a ć w czystem p o w i e t r z u.

Gdy zaś jaka bądź ostra choroba (gorączkowa) wystąpi, należy przedewszystkiem s k ó r ę pobudzić do czynności, łagodząc zarazem gorączkę chorego kąpielą (22^0 R. przez 1—3 minut, co 2 godziny) albo dużym okładem czyli obwinięciem chorego w mokre prześcieradło i kołdry wełniane na godzinę i zmyciem następnie wodą (18—20^0 R. co 2—3 godziny). Co pół godziny otworzyć szeroko okna w pokoju chorego także zimą, gdyż płuca potrzebują zawsze świeżego powietrza, a szczególnie podczas choroby gorączkowej; kiszki trzeba regulować przez wlewki do odbytnicy ($^1/_2$ litra wody 22^0 R.). Dla pobudzenia nerek do należytego wyrzucenia z ciała materyj obcych dać należy choremu w razie pragnienia dostateczną ilość wody samej lub z sokami owocowemi, albo też herbaty bzowej lub z jagód jałowcowych. Do jedzenia chorego nigdy nie kusić! — nie trzeba mu zgoła nic podać tak długo, aż dobry naturalny apetyt tego nie zażąda.

Po takiem leczeniu staje się chory zwykle o wiele weselszy a następnie także silniejszy, niż to był przed chorobą; przy zastósowaniu zaś morfiny, antypiryny itp. trucizn bywają siły żywotnie ciała tak wyczerpane, że daleko częściej następuje śmierć wskutek l e c z e n i a, niż wskutek c h o r o b y.

Dzieci nasze mamy odżywiać a nie tuczyć.

Największa część ludzi myśli, że tęga tusza i opasłość jest oznaką kwitnącego zdrowia. Zapatrywanie to jest zupełnie błędne, o czem poucza nas codzienne doświadczenie. Ludzi, mających grubą warstwę tłuszczu na swem ciele, nigdy nie można nazwać zdrowymi. Osoby opasłe same też o tem zwykle są przekonane; męczą się zaraz przy najmniejszem natężeniu i zazdroszczą szczęśliwszym, nie mającym na sobie niepotrzebnego sadła. Niestety wielu wcale temu nie winni, ale główną winę mają rodzice lub wychowańcy, którzy swe dzieci nie odżywiali, ale je w swym nierozumie wprost tuczyli. Chęć przeistoczenia dziecka swego na taki okazowy egzemplarz niezawodnie by rodzicom odeszła, gdyby wiedzieli, że przez to dziecko swe obarczają materjami chorobotwórczemi, że robią je choremi na ciele i na duszy, robią je nieraz wprost nieszczęśliwemi. Rodzice powinni się raczej pilnie wystrzegać przekarmienia dzieci, a mianowicie z tej przyczyny, gdyż właśnie ustrój dzieci najskłonniejszy jest do utuczenia.

W pierwszym czasie życia reguluje tu przyroda sama najlepiej, skoro tylko odżywianie się matki-karmicielki jest prawidłowe (naturalne). Ale to podziśdzień pod wpływem zbytniej cywilizacji

zaliczyć należy do wyjątków; dla tego zaleca się jak największe umiarkowanie! Jak bowiem wiadomo, to narząd, od którego przedwcześnie wymagamy zbyt wielkiego natężenia, nie odpowie późniejszym wymaganiom. Zbyt skąpe i niedostateczne pożywienie w pierwszych latach życia, odbija się również niekorzystnie na ustroju. Stwierdzają to samo hodowcy: Skoro zwierzętom w pierwszej połowie pierwszego roku nie podaje się dostatecznie pożywienia obfitego w białko, nie można też później wymagać od zwierzęcia znaczniejszych wysiłków. Dalsze doświadczenia hodowców wykazały, że w następnym okresie, pożywieniem bardzo obfitem w białko, można osięgnąć stan, dla niejednego hodowcy pożądany, który nazywa się wczesną dojrzałością płciową. O ile to niejednemu wydawać się może dobrem (?) w hodowli krów, o tyle jest niepożądane i złe u ludzi. Z przedwczesną dojrzałością płciową i z nader szybkim rozwojem ciała, wcale nie idzie w parze rozwój umysłu; powstaje znaczny niestosunek, psujący harmonję w rozwoju człowieka. Nie ma wątpliwości, że do niestosunku tego głównie się przyczynia sposób żywienia, a mianowicie skoro już w 4-tym lub 5-tym roku życia, podaje się pokarmy zbyt obfite w białko, pobudzające sztucznie łaknienie, kiedy się podaje mięso lub alkaloidy jak kawę, herbatę a wreszcie truciznę-alkohol, zawartą w piwie, winie, likierach, konjakach (polecanych niestety jeszcze podziśdzień za często przez lekarzy starej szkoły!). Odżywiając dzieci umiarkowanie a nie tucząc, zyskamy jednostajny rozwój cielesny i umysłowy, chronimy dzieci od zaburzeń odżywiania w przyszłości a przedewszystkiem od wczesnego budzenia się popędu płciowego (najważniejsze to w wychowaniu!!! — o czem później).

Następująca rycina *) ma nam unaocznić wygląd dziecka dosyć prawidłowo zbudowanego i naturalnie odżywianego. Otóż widzimy, że kształt jest harmonijny — głowa na dziecko to jest prawie normalnej wielkości, ale mogłaby być cokolwieczek węższą — wszelkie inne części są również prawidłowe. Przyjrzyjmy się szczególnie prawidłowej wysokości brzuszka. Dziecko to, karmione przez swą matkę, mogło biegać już w 9-tym miesiącu. Tu przedstawia się jako jednoroczny. Zachowajmy go dobrze w pamięci, abyśmy go porównać mogli z jego tuczonymi kolegami, grubasami, dla których w obecnym numerze już miejsca nie starczyło.



*) Ryciny pochodzą z dzieła „Lehrbuch der Gesichtsausdruckskunde“ przez Ludwika Kuhne'go, Lipsk, Flossplatz 24. (Cena 6 mrk. w pięknej opr. 7 mrk.; do nabycia przez wyd. „Przew. Zdr.“). Autor wzm. dzieła użyczył łaskawie nam kliszów, za co mu i na tem tu miejscu dziękujemy. Redakcja.

Śmiech a zdrowie!

Powszechnie znaną jest rzeczą, że praca umysłowa męczy człowieka i nuży stosunkowo znacznie więcej jak wszelka praca cielesna. Łatwo to zrozumiałem, jeźli się zważy, że natężanie myśli powoduje znaczniejszy a ciągły napływ krwi do pracującego mózgu, że więc dłuższa praca umysłowa, gdy nie odbywa się dość szybko przemiana materji w ustroju naszym, nuży go a z czasem wycieńczać musi. Nowoczesna natężona walka o byt, wymagająca od niejednego pracującego umysłowo ogromnych wysiłków, bez zrównoważania strat ustroju przez dostateczne zdrowe pożywienie i obfity ruch na świeżem powietrzu, coraz więcej wywołuje wypadków takiego wycieńczenia. Nauka higjeny od dawna zwraca na to uwagę, i szczególnie też radzi opiekować się dziatwą szkolną, mianowicie po wielkich miastach, aby nie przeciążać jej pracą umysłową w wieku rozwojowym.

Jako najgłówniejszy objaw przeciążenia pracą umysłową, tak u dzieci, jak u dorosłych, znaną jest bezkrwistość i wynikające ztąd choroby i niedomagania, nerwowe zboczenia, drżenie rąk, słabości piersiowe itp.

W ostatnim czasie jeden z lekarzy amerykańskich, dr. Macdonald w Waszyngtonie, czynił zajmujące doświadczenia, aby się przekonać ściśle o fizjologicznym wpływie pracy umysłowej na ustrój człowieka. W tym celu wymyślił dr. M. przyrząd do mierzenia obiegu krwi pod wpływem pracy umysłowej. Robił m. i. doświadczenia z uczniami szkół publicznych w Waszyngtonie. Pierś chłopca owijał sporządzonym przez siebie paskiem, zaopatrzonym w małą skazówkę, która na poczernionym papierze wszelkie ruchy przy oddychaniu pokazuje. Okazało się tedy, że dzieci, im dłużej pracowały umysłowo, tem mniej oddychały, tem mniej wprowadzały do ciała świeżego tlenu.

Z pewnym dziennikarzem czynił dr. M. w ten sposób doświadczenia, że przykładał mu do jakiejkolwiek części ciała swój przyrząd wskazujący ruch krwi w tej części ciała, i kazał następnie rozwiązać jakieś trudne zagadnienie, wymagające wielkiego natężenia myśli, dać objaśnienie jakiegoś zawiłego ustępu z dzieła naukowego itp. Okazywało się, że obieg krwi był coraz wolniejszym, a w niektórych razach nawet zupełnie ustawał, co dowodzi, że krew wszystka z owej części ciała popłynęła do mózgu. Dr. M. inne jeszcze czynił doświadczenia, dążąc wogóle do tego, aby stwierdzić dokładnie wpływ, jaki ma pod względem fizjologicznym praca umysłowa, bądź to u uczonego, bądź to u robotnika, pracującego nie samemi rękoma, bądź też u dziecka uczącego się — na podstawie tego stwierdzenia chce dr. M. wyznaczyć dla każdego najodpowiedniejszy sposób życia, by każdy mógł sprostać obowiązkom swego zawodu bez narażenia swego ustroju na wycieńczenie i marnienie.

Cel to więc bardzo piękny. Dla tego też praktycznego celu wspomnieliśmy tu o owych zajmujących doświadczeniach, tem więcej, że naturalne lecznictwo baczną od dawna zwraca uwagę na ujemne skutki zbytniej, wytężonej pracy umysłowej i żąda, aby pracujący umysłowo nie zaniedbywali ćwiczeń ciała, gimnastyki, bujania po świeżem powietrzu itp. czynności, zrównoważających szkodliwe dla obiegu krwi działanie przy długiej pracy umysłowej.

Jednym z najprostszych środków ku temu, o każdej porze mogących nam służyć, jest... śmiech, który będąc do pewnego stopnia gimnastyką dla płuc, przyspiesza oddech i obieg krwi, a zatem do zdrowia niezmiernie się przyczynia. Dr. M. stwierdził też naukowo tę dodatnią działalność śmiechu, na co szczególnie uwagę Czytelników zwrócić pragniemy. Niedawno zaś wydał włoch Mancini dziełko „o śmiechu", w którem między innemi przypomina, jak to od najdawniejszych czasów uważano śmiech za lekarstwo. Każdemu z nas prawie znane są opowiadania o wypadkach, gdzie śmiech był skutecznym środkiem leczniczym. Słynny Erazm Rotterdamczyk wyleczył się podobno śmiechem z wrzodu w piersiach. Mancini zaś opowiada, że w XVII stuleciu lekarz włoski, Guy Patin, większości swych chorych nerwowych zalecał przedstawienia znakomitego podówczas klowna, czy też pajaca neapolitańskiego, Tiburio Fiorelli. Ten ostatni, pomimo swego dowcipu, rozśmieszającego do łez publiczność, był sam hypochondrykiem i pewnego razu udał się po radę do Patin'a.

— Idź pan na przedstawienie Fiorellie'go — mówi mu lekarz.

— Przecież ja sam jestem Fiorellim — odpowiedział nieszczęsny pacyent.

— Ha, więc jesteś pan podobny do kubka z gorzkim napojem, pokrytego zwierzchu cienką warstwą miodu. Dowcipy pańskie rodzą się ze smutku, ale mówisz je tak wesoło, że zmuszasz nas do śmiechu.

Podobną rzecz opowiadają i o pewnym słynnym komiku angielskim. I on przyczynił się do utrzymania zdrowia wielu osób, pobudzając je do śmiechu. Wiadoma, że w wiekach średnich na każdym dworze większym „śmieszkowie" czyli błaznowie szczególnie przy ucztach byli czynni — widocznie dla tego, że uważano śmiech jako pobudzający krew do obiegu za pożyteczny przy jedzeniu, bo ułatwiał trawienie. (Oczywiście inne względy, dla których trzymano błaznów, nie tracą przez to bynajmniej na znaczeniu).

Pożyteczne działanie śmiechu zrozumiemy, jeźli sobie uprzytomnimy, że

jest to skurczenie pewnych mięśni wargowych i twarzy, a dalej przepony brzusznej; czasem zaś, gdy śmiech jest gwałtownym, całe ciało w ruch wprawia. Oczywiście, że gwałtowny śmiech zdrowym być nie może — wiadoma też, że nieraz w chorobliwy kurcz, spazmy przechodzi — ale mierne wprawianie w ruch mięśni twarzy i przepony brzusznej pożytecznem być musi, bo działa pobudzająco na obieg krwi, zatem na trawienie itd. Słynny Hufeland uważał śmiech za jeden z najlepszych środków trawienia. Zważmy przytem, że śmiech podnieca nasz umysł, pokonuje ociężałość jego, wprawia nas w usposobienie swobodne, co znowuż działa pokrzepiająco na ciało, pomaga nam przenieść łatwiej niedomagania i pracować przeto rączej i swobodniej. Słusznie zatem twierdzi dr. Walser, że radość i śmiech przyspieszają nieraz bardziej obieg krwi, niż najsztuczniejsze mięsienie (masaż).

Dla tego po pracy, szczególnie po umysłowej natężonej pracy, śmiech wprowadzając ciało w ruch i podniecając umysł, jest rozrywką przyczyniającą się do pozyskania koniecznej w ustroju równowagi.

Powinni więc pracujący umysłowo po pracy szukać przyzwoitej zabawy w towarzystwie ludzi wesołych, unikać mruków i ćmuków, do czytania wybierać sobie w godzinach wytchnienia coś wesołego, humorystycznego, jednem słowem starać się o umysł swobodny i naturalną wesołość.

Co do dzieci, wiadoma rzecz, iż mrukliwe o wiele częściej chorują, jak wesołe, śmiejące się i radujące — rodzina i opiekunowie powinni więc szczególniej zważać na to, by dzieci po pracy w szkole miały sposobność pobawić się, poigrać na świeżem powietrzu i pośmiać się wesoło z towarzyszami. Rzecz to na pozór małej wagi, powiedzieć komuś by nie zapomniał śmiać się, ale jednak w dzisiejszych czasach natężonej pracy w ponurych nieraz izbach, dalej przy chytrości i przebiegliwości ludzkiej jako też obradach i uchwałach ,,wyższej polityki'', warto przypomnieć ludzkości, że i śmiech, podobnie jak inne dary matki przyrody, jest jednym z naturalnych środków obrony, danych człowiekowi przeciw chorobom. To też tylko człowiek zdrowy na ciele i duszy może się śmiać wesoło i serdecznie a nawet zarażająco.

Otoż czas ,,zapustny'' usposabia nas szczególnie często do śmiechu. Ale jak we wszystkiem, tak i tu należy zachować pewne umiarkowanie; śmiech i radość w nadmiarze bywają bowiem niekiedy także wprost przyczyną śmierci, co zwłaszcza w naszym wieku nerwowym łatwo się wydarzyć może, a choćby tylko przy wygraniu kilka tysięcy w loterję.

Czytelnikom naszym radzimy zatem mniej grywać w oterję, natomiast pamiętać o tem, że śmiać się — to zdrowo.

Skutki odżywiania pokarmami bezmięsnemi.

Z powodu wydania przez nas dzieła ,,Jarska kuchnia'', raczył nam nadesłać dyrektor Zakładu księdza Bosco, Wbny ks. prob. Markiewicz w Miejscu Piastowem (Galicja), list, z którego przynajmniej następujący ustęp tu przytaczamy:

,,Mam 100 ludzi w domu, przeważnie dzieci ubogie i opuszczone. Wedle zasady księdza Jana Bosco żywimy się jako włościanie okolicy, w której mieszkamy. A zatem w Galicji jadamy głównie ziemniaki, kapustę, groch, fasolę, ryż, pęczaki, mleko itp. potrawy ludu polskiego.

Dzieci zdrowe, rumiane i wesołe. Roku zeszłego panowała zimą błonica (dyfterja) i szkarlatyna nagminnie w naszej wsi: w zakładzie ani jeden chłopiec nie zachorował nawet. Są tu także i dzieci szlacheckie i wielkomiejskie używające społem ze mną pożywienia włościańskiego. I znakomicie na tem wychodzą.

Zamiast ,,slöjdu'' używamy ruchów przy gospodarstwiena 50 morgowej roli i we warsztatach: tylko we święta na huśtawce, karuselu, kołyskach i na czołnie. Chorych nie miewamy. Nikt nam jeszcze nie umarł. Owszem wielu z młodzieży niedokrewnych i schorzałych u nas wyzdrowiało.

Nasze dzieci bardzo łagodne: nigdy się nie sprzeczają ani się nie biją. A są tutaj dzieci ze wszystkich dzielnic dawnej Polski i ze wszystkich warstw''.

Otoż wzór dla wszystkich naszych zakładów wychowawczych. Redakcja.

Przestrogi i rady.

Leczenie durzycy (tyfusu) wodą. Biskup Anzer, bawiący przed kilku tygodniami w Berlinie, wyraził się w następujący sposób o występujących w Chinach chorobach ostrych i zaraźliwych jak durzycy, zimnicy itp.: ,,Chorób tych wcale się teraz już nie obawiamy, skorośmy się nauczyli rozumnego ich leczenia. Nie jestem skrajnym zwolennikiem ks. Kneippa, ale w razie gdy u nas teraz kto zapadnie na tyfus, ten co rychlej dostaje zimny okład, poczem wnet wyzdrowieje. Dawniej umarło mi czterech misjonarzy na durzycę, a teraz to leczymy nawet Chińczyków zimną wodą; otoż nadmienić tu wypada, że w Chinach zwykle wcale nie lubią zimnej wody, ani do picia, ani do mycia — Chińczyk używa w obu razach gorącej wody''.

Z chwil bieżących.

Pijaństwo największym wrogiem narodowości. Przed kilku tygodniami przemawiało w sejmie pruskim wielu posłów tj. ,,najrozumniejszych'' wybrańców narodu niem. za uchwaleniem nowych 100 miljonów na wynarodowienie Polaków. Wywołało to słuszne oburzenie każdego zdrowo myślącego.

Wedle naszego zdania powinniśmy się jednak przejąć większym strachem i trwogą przed gorszemi naszemi wrogami a w pierwszym rzędzie przed nałogiem opilstwa i ztąd wynikających grzechów i chorób na ciele i na duszy. Trucizna-alkohol, którą dobrowolnie do siebie nasi przyjmują w postaci piwa, wina i wódek, szkodzi tysiąc razy więcej naszej narodowości, niż miljonowe fundusze kolonizacyjne, niż zwyrodniała hakata i wszelkie podobne zakusy germ. — Kiedyż to przeciw temu wrogowi zrobimy ogólne powstanie? —

Alopatja chwieje się! Lekarze starej szkoły pracują obecnie w Niemczech z wytężeniem wszystkich sił nad tem, aby wolność leczenia prawem została ograniczoną albo też nawet zupełnie zniesioną. Życzenia ich idą bodaj tak daleko, że np. matka, którąby nie udała się do lekarza-alopaty ale chore swe dziecko homeopatycznie, herbatką lub wodą sama leczyła, mogłaby być ukaraną, w razie śmierci dziecka. Przeciw temu odbyło się 7go b. m. w Berlinie wielkie publiczne zebranie, na które przeszło 1500 osób przybyło a prawie tyle dla braku miejsca odejść musiało. Przyjęto prawie jednogłośnie rezolucją, potępiającą projektowane prawo jako krok wsteczny w rozwoju kulturnym — a żądającą całkowitą i zupełną wolność w lecznictwie.

Specjaliści jako lekarze szkólni. Donoszą nam, iż zarząd gimnazjum żeńskiego w Krakowie ustanowił osobnych lekarzy szkólnych, mających nadzór nad higjeną zakładu. O ile nam wiadomo, jestto pierwsza u nas szkoła, mogąca się słusznie poszczycić własnemi lekarzami. Miłoby nam jednak było dowiedzieć się, czy słuszną jest obawa naszego współpracownika, że tam za mało prawdziwych lekarzy szkólnych a za dużo specjalistów, z których jeden bada oczy i uszy uczennic, drugi zęby, trzeci dba o higjenę budynku. Jak bowiem wiadomo, popełniają specjaliści zwykle w tem błąd wielki, że badając każdą część człowieka osobno, zapominają o całości. Prof. Ziemsen z Monachjum dobitnie to wyłuszczył w osobnym wykładzie na kongresie lekarskim w Moskwie. Specjaliści są podobni zegarmistrzowi, który badając każdą część rozebranego zegarka osobno a nie znalazłszy w żadnej błędu, orzekł, że zegarek ten dobry jest, choć próba na zestawionym zegarku dowiodła, że mimoto nie chodził. O badaczu takim śpiewa Göthe:

,,Cząstki wszystkie w ręce trzyma,
Lecz całości nie pojmuje''.

Rozmaitości.

Zgodność myśli człowieka ,,nieucywilizowanego''. Margrabia of Lorno, zięć królowej Wiktorji, pisze w swoich pamiętnikach z podróży między innemi o następującem zabawnem zajściu w Aljasce: ,,Mróz był trzaskający. Otuleni w ciepłe futra biegaliśmy dla rozgrzania się po śniegu. Nagle ukazuje się przed nami Indjanin w stroju, w jakim go matka na świat wydała, przepasany tylko rzemieniem w biodrach. Poznajemy, że to naczelnik.

— Czy ci nie zimno? — pytam.
— Dla czego ma mi być zimno? odpowiada.
— Bo mróz.
— Przy mnie mróz nie większy, niż przy was.
— Tak, ale my mamy ciepłe futra, a ty jesteś nagi.
Indjanin spojrzał na mnie ze zdziwieniem.
— Dla czego, jeżeli ci zimno, nie nosisz futra na twarzy? — zagadnął.
— Bo się tego nie robi. Bo jesteśmy przyzwyczajeni twarzy wcale nie okrywać.
— Tak?! No, to powiedz sobie, że my mamy twarz wszędzie! — oświadczył Indjanin i odszedł pełen pogardy dla białych“. — — — — — — — —

Niestety, nam cywilizowanym podziśdzień braknie „chłopskiego rozumu“.

Piśmiennictwo *).

Co to jest homeopatja? Oraz poradnik „pierwsza pomoc“ czyli wskazówki jak radzić sobie i innym w braku lekarza homeopaty. Warszawa 1898. 96 stron. Cena 15 kop. = 35 fen.

Jestto wydanie Warszawskiego Tow. Zwolenników homeopatji, które się zawiązało w r. 1892 w celu założenia i utrzymywania w Warszawie własnym kosztem szpitala homeopatycznego. Dziełko napisane jest krótko ale treściwie. W pierwszej części znajdujemy nie tylko odpowiedź na pytanie „co to jest homeopatja“, ale dowiadujemy się także dla czego homeopatja przewyższa szkołę starą tj. „urzędowo“ zaprowadzoną alopatję. W drugiej części książki znajduje się poradnik homeopatyczny, w którym alfabetycznie podane są poszczególne choroby a zarazem też środki homeopatyczne przeciw tymże. Dziełko to nader tanie, poleca się samo swą praktycznością.

Dyjetetyka dzieci oparta na wskazówkach przyrody. Przewodnik w zdrowem pielęgnowaniu dzieci od przyjścia na świat aż do dojrzenia, skreślony przez przyjaciela dzieci, lekarza (prof. Edwarda Madejskiego). Wydanie drugie poprawne i stosownie do postępu nauk lekarskich rozszerzone. Warszawa. Księgarnia M. Arcta. Cena 2,75.

Podręcznik ten, poświęcony przez autora troskliwym matkom, jest starannie ułożonym zbiorem nader pożytecznych rad w przedmiocie wychowania dzieci. W dwóch punktach jesteśmy jednakowoż zupełnie odmiennego zdania, a mianowicie nie radzimy dzieciom dawać wszczepywać posoki z wrzodów cielęcych (ospy) i nie radzimy dzieci karmić mięsem; „rosoły, móżdżek, kotlecik, sznycelek, pieczeń“, to przecież nie są pokarmy wskazane od przyrody dla człowieka a już wcale nie dla dziecka dwuletniego!

Dr. Kornig. Higjena skromności. Podług drugiego wydania niem. (Hygiene der Keuschheit) opracował Dr. Fabian. — Cena 1,35 M. = 80 ct. = 60 kop.

Uznanie i wdzięczność należy się tak tłómaczowi jak i wydawcom za opracowanie i wydanie powyższego dziełka „o skromności i wstrzemięźliwości płciowej“. W zupełności podzielamy zdanie tłómacza, że objaśnienie szczere i otwarte a czysto naukowe spraw, nad któremi pospolicie przechodzimy do porządku dziennego, dla każdego społeczeństwa pożytecznem być musi — że poważny głos nauki w rzeczach rodzajowego życia nikogo nie zgorszy, a niejednego pokrzepi we walce i oprze przeciw pokusom rozpusty i zmysłowości, że niejednego poprawić zdoła i prawdziwie umoralnić.

Że morały, prawione ciągle w kazaniach, wcale a wcale nie wystarczają na zwalczenie najhaniebniejszych grzechów w przyrodzie, o tem świadczy rozpowszechniona podziśdzień rozpusta, o tem świadczy zwyrodnienie niektórych narodów, a najbardziej to potwierdza upadek moralny a zatem słusznie i polityczny właśnie narodu polskiego, niegdyś tak potężnego:

Była to maskarada, zapustna swawola,
Po której miał przyjść wkrótce wielki post — [niewola!
(Pan Tadeusz. Księga I.)

Otóż dziś, po stuletniej niewoli, już czas wielki otworzyć oczy narodowi odradzającemu się, odłożyć świętoszkowatą pruderją (udawaną wstydliwość) a zbadać i otwarcie omówić pytania o pożytkach lub szkodach skromności i czystości płciowej ze stanowiska zdrowotności, ze stanowiska lekarskiego. Nic bowiem tak bardzo nie budzi sumienia, jak wiedza; a niestety wielu młodych ludzi podziśdzień mniema, że ze względu na swe zdrowie koniecznie swój popęd płciowy powinni zaspokajać, powołując się przytem na swych lekarzy, odradzających im wstrzemięźliwość.

W dziełku „Higjena skromności“ jest powyższe pytanie należycie opracowane. Polecamy to dziełko szczególnej uwadze każdego młodego człowieka. Również zapoznać powinna się z dziełkiem tem każda Polka. Każda matka wysyłająca swego syna w naukę do większego miasta a szczególnie na akademją, powinnaby wprzód go pouczyć o znaczeniu i higjenie skromności. Każdy student powinien poznać to dziełko, ale również polecamy je gorąco osobom zaręczonym i małżonkom.

Do niniejszego numeru dołączamy dodatki z ogłoszeniami itp.

---

* Wszystkie tu omawiane książki nabyć można w Wydawnictwie „Przewodnika“.

Druk S. Buszczyńskiego w Toruniu.